1er Trimestre 1931 — N° 37

BULLETIN
DE LA
Société Lorraine de Psychologie
APPLIQUÉE

SOMMAIRE

SIEGE SOCIAL

NANCY - 186, rue Jeanne-d'Arc, 186 - NANCY

Compte Chèques postaux : Société Lorraine de Psychologie appliquée 58-82 - Nancy

IMPR. ARTS GRAPHIQUES - NANCY

1931

SOCIÉTÉ LORRAINE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE

SUGGESTION - AUTOSUGGESTION - PSYCHOLOGIE

NOTRE BUT

Le but de la Société est l'étude des phénomènes dus à la suggestion et des applications possibles de ces phénomènes à l'éducation, la rééducation, la guérison des maladies, etc.

Présidents d'honneur.

MM. Docteur BÉRILLON, ❋, médecin inspecteur des asiles d'aliénés, Paris.
BOIRAC, ❋, recteur de l'Académie de Dijon († 1920).
Docteur BURLUREAUX, O❋, ancien professeur au Val-de-Grâce, Paris.

Membres d'honneur.

MM. Ch. BAUDOUIN, professeur à l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
Amiral BEATTY, premier Lord de l'Amirauté, Londres.
Docteur Charles DE BLOIS, Sanatorium de Trois-Rivières, Canada.
Le Grand-Duc BORIS DE RUSSIE.
Docteur BOULHER, O ❋, président honoraire de la Société protectrice des animaux, Nancy.
BOVET, directeur de l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
CLAPARÈDE, professeur de psychologie à l'Université de Genève.
Docteur COSTE DE LAGRAVE, Paris († 1924).
Docteur DUMONT, Nancy.
Docteur Bernard GLUECK, New-York.
Docteur JOIRE, ❋, président de la Société universelle d'Etudes psychiques, Lille.
MENGIN, C ❋, ancien bâtonnier de l'Ordre des Avocats, ancien maire de Nancy († 1925).
Paul MÉROUZE, sous-préfet de Neufchâteau.
Docteur M. S. MONIER-WILLIAMS, Londres.
Rev. O'FLAHERTY, Edimbourg.
Docteur PROST, Paris.
E. REYMOND, Winterthur (Suisse).
Docteur STUMPER, Ettelbrück (Luxembourg).
J. TACNET, secrétaire honoraire de la Société Lorraine de Psychologie, Paris.
Docteur WITRY, Metz.
Docteur DUDLEY D'AUVERGNE WRIGHT, Parracombe (Angleterre).

Bureau.

Mme E. COUÉ, *présidente ;*
M. MILLERY, *vice-président;*
Colonel POIRINE, O ❋, *trésorier ;*
Commandant MULLER, O❋, *secrétaire.*

SUGGESTION ET BON SENS

Première Causerie.

(par radio à la Y. M. C. Association)

Dans mes entretiens avec vous, j'espère vous faire comprendre mes idées sur la suggestion et l'autosuggestion curatives, idées qui sont le résultat de sept années d'expérience. Je crois qu'il vous sera utile d'apprendre dans quelles circonstances j'ai commencé à m'intéresser à cette branche spéciale de la psychologie :

Un soir de janvier 1922, j'arrivai à Nancy par le froid et la neige; je me sentais très déprimé. Je m'étais décidé à aller trouver Emile Coué dans le but de me guérir, si possible, d'une paralysie qui datait déjà de six ans; cette paralysie avait été causée par une blessure à la tête reçue dans les tranchées françaises au printemps de 1916, alors que je servais dans un régiment écossais de l'armée anglaise.

Quoique, depuis cette époque, j'eusse passé la plus grande partie de mon temps dans les hôpitaux, rien ne faisait présager que je pourrais regagner l'usage de mon côté droit. J'étais obligé de me déplacer dans un fauteuil de malade, car, quand j'essayais de marcher, mon pied droit traînait derrière moi, et je portais en écharpe mon bras droit inerte. Le seul point en ma faveur était mon incurable optimisme. J'entretenais la conviction absolue qu'un jour je serais guéri.

Pendant bien des années, après avoir quitté l'Université de Glasgow, je m'étais adonné à l'étude de la psychologie, pour le seul plaisir de lire et d'expérimenter ce qui était alors et ce qui est encore maintenant un domaine presque inexploré. Durant mon séjour à l'hôpital de la Croix-Rouge à Brighton, mon attention avait été attirée par l'ouvrage philosophique de Charles Baudouin sur la suggestion. C'était un exposé de ce qu'on appelait la Nouvelle Ecole de Nancy.

J'écrivis aussitôt à M. Coué pour lui demander si je pourrais aller le consulter quoique je n'eusse pas la moindre idée de sa profession, et qu'un voyage de Londres à l'Est de la France à cette saison de l'année ne fût pas une petite affaire pour un homme à demi-paralysé.

Le résultat fut qu'un beau jour je me trouvai en France pour chercher la santé là où je l'avais perdue.

Ma femme et moi nous fîmes notre première visite à M. Coué un samedi matin de janvier 1922. Nous n'avions aucune idée de sa façon de procéder, mais nous désirions avoir l'occasion de le consulter en particulier.

On nous introduisit dans son petit bureau aux chaises disposées en demi-cercle : deux ou trois dames anglaises et cinq françaises attendaient.

Il était encore de bonne heure, quelques-unes d'entre elles bavardaient et plaisantaient sur la méthode, ce qui, dans notre état d'esprit, nous parut intolérable. Cette apparente légèreté nous sembla d'un mauvais augure pour le résultat que nous espérions d'une démarche comme la nôtre.

Nous songions à nous retirer vivement lorsque M. Coué entra. C'était un homme de petite taille, comparé à notre type anglo-saxon, d'environ 5 pieds 6 pouces, mais solidement bâti.

Il tenait à la main une cigarette allumée, et la légère teinte jaunâtre sur sa moustache blanche et sa barbiche, montrait en lui le fumeur endurci. La description sera complète quand j'aurai ajouté qu'il avait des yeux bruns très brillants et une physionomie empreinte de bienveillance.

Sa figure au repos témoignait d'une forte vitalité, et la forme de sa tête rappelait celle de Charles Darwin. La ressemblance n'était pas seulement dans leur extérieur, on pourrait la retrouver dans leurs caractères et leurs œuvres.

Méconnus du public, tous deux s'étaient livrés pendant des années, l'un, à l'étude des choses de l'esprit, l'autre, à celle de la nature. Tous deux avaient révolutionné le domaine des idées par la réunion lente et patiente de leurs observations. Tous deux possédaient une simplicité et une sincérité charmantes, et ni l'un ni l'autre ne songeaient à la répercussion énorme que leurs théories devaient avoir sur les idées admises par leurs contemporains.

L'arrivée de M. Coué changea complètement l'atmosphère de la chambre. La dame française qui pleurait sécha ses larmes et les bavardes se turent.

Comme nous étions les plus rapprochés de la porte, M. Coué s'adressa d'abord à nous; il demanda en quelques mots la cause de la paralysie. « Je crois que vous pourrez vous guérir, dit-il, mais cela demandera du temps. Cependant, si vous avez une confiance absolue dans la guérison, il y a toutes chances pour qu'elle se produise ».

Il parlait l'anglais avec un peu d'hésitation et plaçait souvent mal l'accent, ce qui faisait qu'on le suivait difficilement. Pendant le reste de la séance, il ne s'exprima plus qu'en français; sa parole facile et persuasive contrastait avec son anglais; en même temps il riait et plaisantait avec ses compatriotes.

On devine que, dans ses séances, les assistants n'étaient pas tous des malades. Quelques-uns venaient poussés par le désir de savoir ou par simple curiosité. Cette fois, il fit le tour comme il le faisait dans toutes ses séances. Il était toujours patient, toujours gai, interrogeant chacun, louant ceux qui *s'étaient* améliorés, et expliquant aux nouveaux venus ce qu'ils pouvaient espérer de sa méthode s'ils suivaient bien ses conseils.

Il leur répétait régulièrement que leur amélioration dépendait d'eux-mêmes et non pas de lui : c'étaient eux qui devaient être les artisans de leur guérison, qu'en outre ils devaient comprendre que la suggestion ne remplaçait en aucune façon un traitement médical, mais qu'elle était une aide précieuse pour le malade comme pour le médecin.

Il commençait alors sa conférence tout en continuant à fumer. Il y a trois points sur lesquels il insistait en expliquant sa méthode :

Le premier est que toute idée, bonne ou mauvaise, qui pénètre dans notre cerveau, quel que soit notre âge, tend à se vérifier, à se réaliser en nous, à condition que ce soit une idée raisonnable. Il ajoutait en riant que si nous avons perdu une jambe, la suggestion ne la fera pas repousser, mais que si, étant malades, nous nous mettons dans l'esprit l'idée de la possibilité ou de la probabilité de la guérison, cette guérison tendra à s'opérer en nous.

Vient ensuite la découverte la plus importante de M. Coué. Il déclarait que, quand il y a conflit entre la volonté et l'imagination, c'est toujours l'imagination qui l'emporte. Plus une personne essaye par sa force de volonté de faire une chose qu'elle s'imagine ne pas pouvoir faire, moins elle atteint son but. En réalité, elle fait souvent juste le contraire. Par exemple, l'homme qui apprend à conduire une automobile la dirige souvent sur l'obstacle qu'il tâche d'éviter; le bègue bégaye d'autant plus qu'il s'efforce de bien parler, etc. C'est ce que Baudouin a exprimé en des termes plus scientifiques en l'appelant **la loi de l'effort converti**.

Le troisième point de M. Coué est que nous avons en nous deux personnes, l'être conscient et l'être inconscient. Ce dernier est de beaucoup le plus important, car il a la charge de tous nos organes, et si nous pouvons y avoir accès par l'oreille, nous pouvons lui enseigner à diriger tout le fonctionnement de notre corps.

Après cette explication que j'ai donnée, bien entendu, en abrégé, M. Coué nous faisait la suggestion générale que nous écoutions les yeux fermés.

Ensuite il nous disait comment chacun de nous devait faire sa propre suggestion, immédiatement avant ou après le sommeil, c'est-à-dire au moment où l'inconscient affleure et où on peut le mieux l'atteindre. Sa formule est bien connue : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ».

J'ai passé dix mois à Nancy, assistant chaque jour à ses séances, et pendant ce temps je n'ai été témoin d'aucun miracle. Des gens de bonne foi, qui étaient venus à Nancy avec la conviction qu'ils allaient en voir, ont tant parlé et tant écrit sur ses guérisons que rien de ce que M. Coué a pu dire ou faire n'a réussi à détruire cette conviction; des récits, exagérés ou faux, ont circulé partout, et on parle encore de lui comme d'un guérisseur et d'un faiseur de miracles.

Rien ne lui était plus antipathique que ces absurdités. Il affirmait à chaque séance : « Je ne suis pas un guérisseur. Je n'ai jamais guéri personne dans ma vie. J'enseigne seulement aux gens à se guérir eux-mêmes ».

Ces exagérations firent beaucoup de tort à sa réputation auprès des hommes de science parmi lesquels il mérite de prendre rang. Il avait toujours désiré de travailler en collaboration avec eux.

Il ne gardait pas la plus petite somme pour lui personnellement. Il se dévouait gratuitement aux malades. Tous ceux qui souffraient, millionnaire ou paysan, duc ou petit coursier, étaient traités par lui sur le même pied d'égalité.

En vérité, j'ai souvent pensé qu'au fond de lui-même, sa plus grande sympathie, comme c'était naturel, allait vers les paysans français qu'il aimait et comprenait, et pour lesquels il travaillait avec un zèle infatigable.

Il passa ses dernières années à voyager d'un pays à l'autre, faisant constamment des conférences publiques dans le but

de pouvoir recueillir assez d'argent pour doter les différents instituts qu'il avait fondés (1).

Malheureusement son travail l'épuisa avant que sa tâche fût accomplie. Il négligea le conseil qu'il donnait constamment aux autres, à savoir que la machine humaine doit être traitée raisonnablement, que si on en abuse, elle se brise.

Notre génération est trop près de lui pour apprécier toute la portée de son œuvre.

Il n'y a pas de route royale pour la guérison. Pas même par la méthode d'autosuggestion. Je n'insisterai jamais assez sur ce point, car bien des gens se figurent que les lois générales de la santé peuvent être suspendues à leur profit personnel, et ils ont été encouragés dans cette croyance par les innombrables débitants de spécialités, de remèdes empiriques et et de censée psychologie, dont le but principal est de remplir leurs poches. Je le répète, il n'y a pas de route royale pour la santé.

Le but de l'Institut Coué de New-York, que j'ai le privilège de représenter, est de traiter par la suggestion, et avec l'appui du corps médical, les maladies fonctionnelles et organiques auxquelles ce genre de psychothérapie est applicable.

Bien des personnes me demandent si en pratiquant la suggestion on peut se passer de médecin. Je réponds de la façon la plus catégorique : « Non ! Votre docteur sait par l'expérience qu'il a acquise de centaines de cas semblables au vôtre ce que vous devez faire ou éviter pour aider tel ou tel organe à franchir la barrière que la maladie a placée sur sa route. A l'Institut Coué nous n'acceptons pas de malades qui soient assez peu raisonnables pour vouloir se passer de l'aide médicale».

Tout ce qu'Emile Coué demandait à ceux qui pratiquaient sa méthode était un peu de patience, un peu d'intelligence et surtout un peu de bon sens.

En appliquant ses principes de cette façon, ils commenceront certainement à aller rapidement de mieux en mieux à tous points de vue, au physique comme au moral.

J. Stewart ROGERSON,

Directeur de l'Institut Coué de New-York.

(*Traduit de l'anglais.*)

(1) Il avait également pour but de répandre sa méthode (*N. de la R.*)

SOYONS CALMES

Le calme ! Parler du calme en ce siècle, alors qu'une trépidation épileptiforme paraît s'être emparée du genre humain, alors qu'un désir effréné de jouissance pousse les uns à l'activité créatrice et les autres, les plus nombreux, à l'agitation stérile, alors que l'avidité se développe avec une ampleur chaque jour croissante, entraînant une dépense exagérée de toutes les énergies de l'individu... Parler du calme, prêcher le calme, cela paraît presque désuet. On ne rencontre, tout au moins dans les grandes villes, que des gens bousculés, pressés, pressés de partir, pressés d'arriver, toujours pressés, de l'enfance à la vieillesse. Et l'on est tenté, en voyant ce tourbillon, de fredonner la vieille et si humaine mélodie de Tagliafico :

« Je ris et je dis : pauvres fous !... »

Un de mes confrères, qui signe du pseudonyme Galien, avait fait paraître, en 1922, dans la *Revue Française*, un article intitulé : « Soyons calmes ». C'est de cet article que j'extrais les lignes suivantes que les nerveux feront bien de lire et de relire souvent :

« Pour ne pas dépenser en pure perte nos forces physiques et morales, *soyons calmes.*

« Pour conserver tout notre influx nerveux, préserver notre santé et notre gaieté, *soyons calmes.*

« Pour vivre vieux, pour conserver notre mémoire et toutes nos facultés mentales, *soyons calmes.*

« Pour maintenir, pour assurer le bonheur autour de nous, *soyons calmes.*

« Pour nous préserver des bêtises et des impairs que nous pourrions commettre au cours de notre existence, *soyons calmes.*

« Bref, *soyons calmes* pour nous assurer la santé, le succès et le bonheur.

« Comment être calmes ?... En maintenant l'harmonie de nos forces physiques et morales par les moyens suivants :

« 1° Culture physique tous les jours un quart d'heure au minimum : dix minutes au réveil et cinq minutes au coucher.

2° Mastiquer lentement à table, ne pas consommer de boissons excitantes : vin, alcool, café, thé. Ne pas fumer.

« 3° Ne pas assister à des spectacles surexcitants, comme ceux du Grand-Guignol, les combats de boxe, les courses de taureaux.

« 4° S'allonger cinq minutes après chaque repas et pendant ces cinq minutes faire le vide complet du cerveau. Ne penser à rien. Ne pas faire un mouvement : faire le cadavre.

« 5° Faire la statue plusieurs fois par jour, en tramway, dans le train, c'est-à-dire s'imposer de ne pas faire un seul mouvement pendant cinq minutes.

« 6° Faire de l'autosuggestion. Chaque fois que l'occasion vient de se fâcher, de s'inquiéter, dire, répéter : « Je suis calme ; « je suis patient ; je suis maître des circonstances ; mon sang-« froid est imperturbable... ». La pratique de l'autosuggestion finit par devenir habituelle ; elle agit alors, même à notre insu, sur notre tempérament et nous donne l'attitude que nous voulons avoir.

« 7° Organiser son temps et son travail de façon à ne jamais être en retard, ni préoccupé par l'heure.

« 8° S'imposer de faire tout très bien, avec perfection, attention, d'abord pendant un temps très court chaque jour, par exemple, puis pendant deux heures, et ainsi de suite. Qu'il s'agisse de l'acte le plus insignifiant de la journée, il faut chercher à l'accomplir d'une façon parfaite. Sans doute, il est impossible à un débutant de soutenir son attention, sa bonne volonté, durant vingt-quatre heures par jour. En commençant par une heure, même par une demi-heure, l'entraînement se produit, et on arrive peu à peu à se modifier complètement.

« Sur quatre personnes qui liront ces lignes, la première sourira et ne sera pas convaincue ; l'autre considérera la tâche comme trop difficile et ne voudra pas l'entreprendre, la troisième commencera et cessera au bout de quinze jours ou trois semaines, rebutée par les difficultés ; la quatrième croira ce que nous disons, s'enthousiasmera pour la rééducation de soi-même ; elle persévérera et se transformera.

« C'est pour celle-là que nous écrivons. »

(*Revue Française*, 30 juillet 1922.)

GALIEN.

Je ne suis pas aussi pessimiste que l'auteur de l'article; je suis, au contraire, persuadé que la plupart de ceux qui l'auront lu suivront ses conseils et voudront pratiquer l'autosuggestion qu'il recommande. Mais la pratique de l'autosuggestion n'est pas aussi simple qu'elle paraît au premier abord; elle a des règles qu'il faut connaître et suivre. Ceux, malades ou bien portants, qui désirent en profiter vraiment devront méditer sur ce chef-d'œuvre de simplicité et de clarté qu'est « *La Maîtrise de soi-même* » de Coué et en faire leur livre de chevet.

Et le calme bienfaisant renaîtra en leur âme...

Docteur R. FAUVEL.
Directeur de l'Institut Coué de Paris

« On sait que les méthodes de suggestion et d'autosuggestion sont couramment pratiquées aujourd'hui pour le traitement des maladies nerveuses. Le nombre des gens qui ne souffrent que d'une imagination trop inquiète s'accroît chaque jour davantage.

« Récemment, un médecin, adepte du professeur Coué, avait à soigner un malade atteint d'insomnie nerveuse et souffrant d'un grave abattement moral. Le cas était classique : des paroles apaisantes, encourageantes, répétées régulièrement tous les matins et tous les soirs en constituaient le traitement. Mais le malade habite Madrid et son médecin, Paris. Qu'à cela ne tienne! Sur un large disque de cire noire, le docteur fit enregistrer sa propre voix. Le disque, tiré à 12 exemplaires, fut expédié en Espagne.

« Et depuis, tous les soirs, ce monsieur neurasthénique s'endort tranquillement, bercé par une voix rassurante :

« Dites-vous bien que tous vos organes sont en bon état et fonctionnent normalement, que votre cœur, que votre foie, que vos reins, que votre estomac, que vos poumons accomplissent parfaitement leur travail, que vous allez vous endormir calmement, doucement, et que vous ne vous réveillerez pas avant la fin de la nuit... »

(*L'Intransigeant*, 4 mars 1930.)

Un résultat de la Méthode Coué.

Je vous suis bien reconnaissante et vous remercie sincèrement du grand bien que m'ont procuré vos séances de suggestion.

Je souffrais depuis trois ans d'une profonde neurasthénie; chaque matin, j'avais des vomissements accompagnés de tremblements nerveux qui me brisaient et me désespéraient.

Après quelques visites rue Pauquet mes vomissements et tremblements avaient disparu.

Mes nuits sans sommeil étaient extrêmement pénibles; j'éprouvais d'atroces angoisses qui me rendaient malheureuse au point que je fuyais la solitude, ne pouvant rester chez moi à aucun prix, n'ayant plus de goût à rien, me désintéressant de tout. Après avoir suivi chaque semaine vos séances, j'ai vu disparaître ces affreuses angoisses et je dors maintenant plusieurs heures sans me réveiller, ce que je ne connaissais plus depuis de longs mois.

Quels regrets de n'avoir pas connu votre méthode si bienfaisante plus tôt. Aussi je la recommande à tous ceux qui m'entourent et désire de tout mon cœur la voir pratiquer par tous ceux qui me sont chers.

Croyez à ma profonde reconnaissance, et agréez, etc...

Mme J. Ch., rue du Port, Hendaye.

BONNES SUGGESTIONS ET MAUVAISES SUGGESTIONS

Les mauvaises suggestions sont beaucoup plus fréquentes qu'on ne le croit. Nous nous les donnons souvent ou nous nous les laissons donner sans même y prêter attention. Il est absolument nécessaire que celui qui veut se bien porter physiquement et moralement débarrasse son imagination et ses pensées de toutes les idées et les suggestions qui causent de l'inquiétude, abaissent l'esprit, engendrent la maladie, ou paralysent la guérison.

L'ensemble de nos pensées peut se comparer au contenu d'un étang profond qui serait situé au milieu d'une vaste tourbière. La surface de l'eau est peut-être parfaitement claire, elle reflète même le ciel bleu et les nuages blancs passagers. Mais plus le regard y pénètre profondément, plus l'eau apparaît trouble, et finalement il n'y a plus que la couche de vase...

Cette « pensée collective », comme le dit C. G. Jung en parlant de la vie psychique, est pour ainsi dire identique chez tous les êtres humains, c'est en quelque sorte l'eau souterraine de l'âme humaine; elle relie les hommes entre eux comme son équivalent dans la nature relie les étangs isolés de la tourbière. Cette « pensée collective » comprend avant tout la connaissance du bien et du mal, la crainte des « démons », comme aussi un profond attachement envers les forces célestes de la création. Chez l'homme, le fond n'est en lui-même ni bon ni mauvais, mais il est tous les deux, le bon et le mauvais se contrebalancent et ne se reconnaissent comme bon et mauvais que par leur contraste.

Pour nous en tenir à notre comparaison avec l'étang, nous pouvons dire que chez l'homme il en va de même, tout au moins à la surface, et la vase inévitable, qui est le lien commun, repose tranquillement dans le fond. Il y a cependant des cas où il faut dominer les démons du fond pour arriver à rendre notre pensée claire et pure. L'entretien avec les démons chez les hommes « superstitieux » du moyen âge avait son sens profond et son but; par cette consultation on arrivait, en interrogeant le démon, à être renseigné sur son origine. C'était une sorte d'exploration de l'âme (que l'on appelle dans le langage scientifique moderne psychanalyse), ou bien l'on « conjurait le démon », ce qui n'était rien d'autre qu'un procédé précurseur de l'hétérosuggestion. Dans l'un comme dans l'autre cas, on cherchait à mettre de la clarté dans la manière de penser du malade, à débarrasser son imagination de ce qui l'assombrissait, à ne lui inspirer que de bonnes pensées et à chasser les mauvaises.

Un jour, un jeune homme qui était tourmenté par des obsessions et des échecs de toute sorte alla trouver un moine, célèbre pour le bien qu'il faisait, et chez qui accouraient de très loin ceux qui avaient besoin d'aide et de conseil. Le moine travaillait dans son jardin. Lorsqu'on lui amena son visiteur, il était en train de sarcler une plate-bande. Le jeune

homme exposa sa requête sans que le moine dît un seul mot. Il continuait de sarcler avec toujours plus d'entrain et jetait la mauvaise herbe par-dessus la haie sur un tas de décombres, tandis qu'il redressait avec un soin minutieux les plantes utiles et les fleurs, travaillait la terre tout autour et leur donnait des tuteurs. « Eh ! que dois-je faire, que me conseillez-vous ? » demanda le jeune homme, finalement impatienté. Le moine se contenta de sourire et finit par dire : « Vous ne pouvez ni ne devez rien faire d'autre que ce que je fais là », et il montra en même temps son parterre bien soigné. Le jeune homme comprit. Il s'en alla et se mit à réfléchir à la manière dont il devrait procéder pour débarrasser de la mauvaise herbe son imagination et pour entretenir avec soin ses bonnes pensées.

L'immense importance de l'attention à donner à notre manière de penser et, avant tout, à notre imagination, n'est apparue à notre civilisation occidentale que dans ces dernières années, et bien des gens n'en ont connu la valeur que par l'enseignement d'Emile Coué. Les Hindous connaissaient la force de la pensée. Mais, par suite du climat de l'Inde, des conditions de vie faciles de ce pays et de la division des castes, leur idéal était bien au-dessous de celui que nous nous faisons. Leur philosophie ne s'adapte pas à notre monde occidental moins favorisé du climat. Ainsi la culture de la pensée, telle qu'elle est pratiquée par eux, nous demeura longtemps étrangère ; en n'admettant pas son but final, nous avons abandonné le chemin qui y conduit et là a été notre erreur. Il n'y a relativement que peu d'années que nous avons reconnu la nécessité de cultiver notre imagination avec un but déterminé, des forces puissantes étant encore à dégager et à utiliser.

Cette tâche nous est aujourd'hui essentiellement facilitée par l'autosuggestion consciente. Elle nous permet de reconnaître les mauvaises herbes du « jardin de notre imagination », elle nous montre quelles pensées sont à détruire, quelles pensées sont à cultiver, et comment nous devons détruire les unes et cultiver les autres.

Une observation continue de la pensée d'autrui et de la mienne m'a montré avec quelle fréquence et quelle force nous nous abandonnons souvent sans nous y attendre à des *imaginations fausses*. Tant que notre vie imaginative ne sera pas épurée, nous vivrons sous l'influence d'idées paralysantes

à tous points de vue. Nos maux sont provoqués par des pensées fausses, et seules des pensées saines peuvent les faire disparaître. Il ne faudrait cependant pas croire que nos maux sont dus uniquement à cette cause; il y a l'atavisme au moral comme au physique. Notre existence est la continuation de l'existence d'une succession infinie d'êtres, et si tous ont mal pensé, nos propres pensées ne sont pas seules coupables de nos symptômes de maladie, de nos défauts, etc. Mais, au commencement, il n'y avait que l'esprit qui crée la machine humaine et tout ce qui en fait partie.

Si des erreurs de pensées ont finalement eu pour résultat de développer en nous des phénomènes physiques qui deviennent même héréditaires, il nous sera d'autant plus difficile d'en amener le redressement par nos pensées que nous changerons avec peine : il ne se fera pas tout de suite, peut-être pas de notre vivant, la matière évoluant toujours moins vite que l'esprit qui la devance en créant l'image de l'homme avant qu'il n'ait pris la forme visible rêvée. Mais cependant qu'on ne renonce jamais à se faire un idéal; si on ne le réalise pas soi-même, nos enfants le réaliseront peut-être, ou nous-mêmes nous l'atteindrons dans un monde meilleur.

Un de mes amis perdit accidentellement la vue dans les premiers jours de sa vie. Il se maria et il eut un fils. Je n'ai jamais vu un enfant avec de si beaux yeux si grands et si limpides, c'est ce qui frappe le plus en lui. Le désir ardent des parents s'est réalisé dans l'enfant.

Pour montrer combien nous avons encore de pensées fausses, et pour leur opposer les bonnes pensées et les bonnes idées, nous allons essayer d'indiquer quelles mauvaises suggestions nous nous donnons et quelles bonnes suggestions nous devrions nous donner.

Nos premières pensées à notre réveil sont souvent d'une importance décisive. Ceci est absolument vrai. Le dernier sommeil peuplé de rêves peut avoir une influence capitale sur la journée. C'est pourquoi il est à conseiller de préparer déjà la veille au soir l'organisation d'une bonne journée, d'une bonne semaine, d'un bon travail à entreprendre. En même temps il faut tenir prête une suggestion pour le lendemain, et c'est là que la formule générale d'Emile Coué trouve son application. Si on veut la rendre plus complète, on peut avoir recours à une suggestion en rapport avec l'importance et l'emploi de la journée. Peut-être suffirait-il en

la répétant de penser au travail de premier plan ou d'y ajouter l'expression d'un souhait. Ce qui est faux, ce sont toutes les pensées de soucis, d'inquiétude, de haine, de crainte, d'insuccès, ou même d'hésitation au sujet d'ouvrages qui sont décidés et qui font partie de notre tâche. « C'est facile et je peux » voilà le mot magique, un des meilleurs que Coué nous ait enseignés.

Ce qui est juste, c'est de nous mettre dès le réveil à la « dépuration psychique », surtout si des rêves ou des pensées tristes nées dans l'inconscient ont laissé leurs traces dans le conscient. Il s'agit d'y mettre aussitôt bon ordre. Les mauvaises idées qui remontent du fond doivent et peuvent être chassées par la formule générale. Combien de fois ne nous disons-nous pas : « Qu'est-ce que cela va donner? Comment y arriverai-je?» Exprimées ainsi, ces pensées sont fausses. Il faut se dire : « Cela ira bien, je commencerai par ceci et ensuite je ferai cela, » et puis on essaye. L'idée que cela ira (non l'idée despotique qu'il faut à toute force que cela marche) est un stimulant qui agit sur toutes celles de nos forces qui doivent conduire au but, tandis que le doute, la peur, la crainte de l'insuccès nous paralysent et rendent nos forces inactives. Rien n'est si mauvais pour nous que de perdre courage. J'ai lu autrefois un proverbe qui, si mes souvenirs me servent bien, pourrait se rendre ainsi : « Perdre sa fortune c'est quelque chose — perdre son honneur c'est beaucoup — perdre son courage c'est tout perdre ». Et on dit aussi : «Celui qui a confiance en lui-même n'est jamais vaincu ».

Mais on ne peut trop répéter que pour triompher de toutes les difficultés, la première condition est le souci qu'on doit prendre de ses idées et de sa disposition d'esprit. Il y a deux choses importantes pour améliorer instantanément sa disposition d'esprit : la première est de faire « comme si », la seconde est d'agir « comme si ». Essayons, par exemple, de remonter les coins de notre bouche « comme si » nous souriions, et représentons-nous en même temps quelqu'un de bien gai de notre entourage qui rit souvent ou qui nous fait rire : infailliblement nous nous mettons à rire, ne serait-ce finalement que sur le comique de notre grimace. Nous influençons ainsi le physique par le psychique, c'est-à-dire par l'image. La deuxième est la bonne habitude de se représenter chaque matin quelque chose de beau, d'important ou d'heureux, qui pourra nous arriver pendant la journée, peu importe

ce que ce sera, un bon dîner, une visite agréable, ou, pour le soir, la satisfaction d'être débarrassé de quelque ouvrage obligatoire et déplaisant.

Le manque de confiance en nous est également une erreur de pensée, car il affaiblit nos facultés de travail. Non que nous devions nous croire aptes à tout. Mais dans la plupart des cas nous doutons beaucoup trop de nous et nous ne croyons pas assez à nos capacités. Tous les hommes marquants de notre époque ont la conviction que, par suite de notre manque de foi en nous en la création et en ses possibilités, nous n'utilisons pas complètement nos facultés. Les hommes pourraient faire dans tous les domaines beaucoup plus qu'ils ne font actuellement. Nous pourrions rendre notre vie plus riche, plus intéressante, plus féconde, plus belle, plus contente, plus aimable et plus digne d'être vécue. Nous risquons trop peu, nous perdons trop peu, mais aussi nous avons par là trop peu d'occasions de gagner quelque chose. « Celui qui ne fait jamais une maladresse, ne fait non plus jamais rien de sensé, et celui qui n'a jamais fait de sottise ne fera pas grand'chose de bien », a dit un jour Emil Peters avec raison. C'est pourquoi nous devrions considérer chaque jour qui commence comme une nouvelle occasion de faire quelque chose de bon et de bien, et pour cette raison le saluer avec joie. De temps en temps on se sent dans une disposition particulière qu'on ne voudrait pas laisser échapper. Pour en profiter, il est bon de faire choix de quelques idées sur lesquelles méditer en ces moments-là. Avant tout il faut se proposer de prendre comme sujet de réflexion ces trois mots, foi, charité et espérance. La foi est une confiance profonde dans une direction suprême qui, quoique gênée par nos propres fautes, nous élève cependant; la foi est la confiance en nous-mêmes comme dans la marche de l'univers, cette confiance qui croit que sans la volonté du Créateur pas un cheveu ne tombe de notre tête, la foi est une méditation profonde sur tout le plan de l'univers qui nous amène à reconnaître que « derrière ces montagnes lointaines » réside encore le bonheur. La pensée de la charité nous conduit à ouvrir notre cœur aux créatures humaines ainsi que l'a décrit en maître Gottfried Keller dans sa poésie : *An das Herz.* La charité embrasse tout ce qui vit, souffre et meurt, c'est la grande force qui agite notre sang et fait battre notre cœur. Enfin vient l'espérance. Il y a à Londres, à la National Gallery,

le tableau qui représente l'espérance : sur la dernière corde de son instrument, une femme aveugle fait encore entendre ses dernières mélodies. « L'espérance n'est pas un vain mot ». Celui qui peut espérer, celui qui sait discipliner ses pensées, celui qui sait étayer ses espérances sur des bases claires et nettes, celui-là réalisera ce qu'il désire.

Ne suis-je pas allé trop loin dans mes promesses? Non; car on ne doit pas oublier quelles conditions j'ai dû poser pour arriver à ce but final. Et il y a beaucoup d'hommes trop indolents pour les remplir. Mais celui qui a compris quelle puissance nous donne une imagination bien réglée sera si heureux de sa découverte qu'il ne se lassera pas de persévérer. L'étincelle de cette connaissance nouvelle brillera en lui et ne donnera peut-être tout son éclat que chez ses descendants en se transformant en une flamme étincelante. Sa découverte de la force de la pensée sera pour lui comme pour Archimède lorsqu'il a découvert les lois du levier. « Donnez-moi un point d'appui et je soulèverai le monde ». Nous n'avons pas soulevé le monde, mais nous ne pourrions pas imaginer notre vie sans l'emploi conscient continuel des lois du levier. Il en sera de même de l'emploi des lois de la pensée que Coué a découvertes.

Et pour finir, qu'il me soit permis de donner encore quelques exemples de mauvaises suggestions à remplacer par de bonnes. Une des plus fréquentes « turpitudes inconscientes », ainsi que les nommait le professeur Bleuler, est celle dont nous nous rendons coupables vis-à-vis de nous-mêmes par nos lamentations et nos critiques. Qu'est-ce qui n'est pas un sujet de plainte? Il y a des gens qui trouvent à se plaindre par un temps magnifique. — Pourquoi? — Parce que, auparavant, on a eu du mauvais temps et qu'après les beaux jours on aura sûrement encore de la pluie. Donc il faut nous plaindre. Je crois que la peur d'événements fâcheux cause plus d'ennuis et de lamentations que les événements mêmes. Et cette peur a, en outre, encore pour conséquence malheureuse de provoquer ces événements. Un des hommes les plus clairvoyants qui aient existé a dit un jour que bien des événements que l'histoire a enregistrés ne seraient jamais arrivés s'ils n'avaient pas été prédits de la façon la plus affirmative.

La pensée « cela arrivera » a eu pour conséquence une telle implantation et un tel effet dans l'esprit de tous que, par cela même, l'événement s'est réalisé. L'action de cette implan-

tation est démontrée tout particulièrement par cette phrase « qu'il y a toujours eu des guerres et qu'il y en aura toujours ». Celui qui accepte sans réflexion cette phrase absolument fausse, qui est en contradiction complète avec toutes les vérités dans tous les domaines, répond souvent également sans réflexion *amen* à tout ce qui conduit à la guerre et qui la prépare. Au contraire celui qui, par son jugement, se sera débarrassé de cette idée fausse, au lieu de préparatifs de guerre, se mettra à faire des travaux utiles, des travaux de paix. Ainsi la pensée de guerre conduit à la guerre, celle de paix à la paix.

On parle souvent de contagion psychique. Qu'il y ait dans une classe un enfant avec de graves défauts de caractère, bientôt toute la classe aura les mêmes. Des mouvements nerveux, même des manifestations de danse de Saint-Guy se communiquent. La seule vue de ces effets morbides engendre les mêmes images et celles-ci de leur côté produisent les mêmes troubles chez les camarades de classe. La contagion psychique est beaucoup plus fréquente qu'on ne le croit, ce qui prouve une fois de plus que nous ne sommes guère capables de défendre nos pensées contre les influences extérieures.

Par un emploi suivi de la méthode Coué, nous pourrons sûrement nous débarrasser de nos images déprimantes et nous pourrons donner libre cours à une activité fertile en bons résultats. Et maintenant, en avant, à l'œuvre !

Fritz SCHWARZ.

Revue Suisse de Psychologie appliquée.

(*Traduit de l'allemand.*)

COUÉ

Coué, par sa création, appelée la Nouvelle Ecole de Nancy, a déjà depuis des années éveillé l'attention en Angleterre et en Suisse ; il est généralement bien connu aussi parmi nous. Evidemment, Coué est plutôt un pur praticien qu'un théoricien de sa méthode qui est née et qui continue à se développer sur le terrain de l'expérimentation. Suivant Baudouin, Coué agit en médecin de l'âme pour guérir quantité

de maux physiques et moraux, pour débarrasser l'homme des entraves de toutes sortes, des passions, des inquiétudes, des mauvais penchants, des désordres d'origines les plus diverses, et pour lui donner la joie de vivre, la santé, la faculté de travail et la paix. Pour Coué, la suggestion est un instrument qu'il veut mettre à la libre disposition de celui qui cherche de l'aide. En principe, il combat toute hétérosuggestion. Par sa parole qui explique, encourage, dirige, il agit uniquement sur la conviction et sur la raison du sujet. A la question du malheureux accablé sous le poids de difficultés intérieures : « Comment pourrai-je en sortir? » sa réponse invariable est : « Tout simplement par de bonnes autosuggestions, et par rien d'autre ». Ces désordres dont tu souffres ne céderont pas à des efforts de volonté, au contraire, ils s'enracineront toujours plus profondément ». Le remède doit toujours suivre le chemin par lequel le mal s'est infiltré. La suggestion ne peut être guérie que par la suggestion, mais elle le peut sûrement. Il faudrait arriver à ramener l'âme dans un état analogue à celui où elle se trouvait lorsque les mauvaises suggestions ont pénétré en elle. Cette sorte de dédoublement de l'âme a été, du reste, depuis longtemps désirée ardemment par tous les mystiques. Cet état peut-il se produire? Oui, par l'hypnose profonde, répond-on.

Mais l'hypnose n'existe pas, il n'y a que de l'autosuggestion et non de l'hétérosuggestion. Le sujet n'exécute une suggestion que parce qu'elle répond à sa propre conviction qui *est qu'il l'exécutera.* Le désir de son guide ne suffit pas : c'est dans l'intérieur du patient que se produit la décision, l'autosuggestion. Par là, Coué se crée une situation très favorable : qu'une de ses suggestions réussisse ou qu'elle ne réussisse pas, en aucun cas ce n'est un échec, un défaut de sa théorie, car chaque fois il ne s'est produit que ce qu'au fond de soi-même on s'est imaginé; on n'a exécuté que sa propre autosuggestion.

Préceptes.

1. — Tout le mouvement repose sur le principe suivant qui est le point de départ du traitement que le maître applique à ses malades : « Ce n'est pas ce que tu penses, ce que tu sens ou ce que tu veux, qui se réalise dans ta vie, mais ce qui existe en toi sous forme de suggestion.

2. — Pour influencer l'âme inconsciemment, le moment le

plus favorable est celui du calme qui précède le sommeil ou celui qui suit le réveil complet.

3. — On se suggère ce qui est bien et bon comme on prend un remède bienfaisant ou une boisson fortifiante dont on espère ressentir immédiatement les effets merveilleux.

Peut-être croira-t-on entrevoir en cela une analogie avec la « Christian Science » qui a pour principe de nier la maladie et de penser qu'on est bien portant ! Cette création américaine a été interprétée de différentes façons. Coué exclut absolument la pensée ordinaire, superficielle, comme facteur de guérison. Il faut de la bonne volonté pour se permettre de dire qu'on n'a qu'à s'imaginer qu'on est en bonne santé, quel que soit l'état dans lequel on se trouve.

4. — Les phrases que tu te répètes dans ces moments d'autohypnose ne doivent absolument pas être négatives; mais elles doivent te représenter d'une façon exclusivement positive, ce que tu considères comme bon.

5. — Le nerveux travaillerait sans aucune appréhension s'il voulait se dire : désormais, je ne serai plus distrait, ni irritable, ni insensible.

6. — Une autre observation dont il faut tenir compte est que si, dans ces différents cas, on fait appel à la volonté, on n'arrive à rien : « Je *veux* dormir, je *veux*, etc... La recommandation de Coué est : calme complet, position confortable, détente intérieure et répétition lente et fréquente de : « Dans dix minutes je m'endormirai d'un sommeil calme et reposant. Comme cela me fera du bien ! Comme je me sentirai de nouvelles forces à mon réveil ! » Qu'on s'en réjouisse d'avance, et le repos viendra sûrement; au contraire, celui qui fait de la gymnastique avec sa volonté se retournera sur sa couche comme un possédé.

7. — Coué a, dès le début de son œuvre, donné clairement le texte de ses conseils curatifs sous une forme complètement en accord avec les différents cas.

8. — Récemment il est arrivé peu à peu à une formule de suggestion qui s'applique à l'état général en même temps qu'aux troubles particuliers. Il a trouvé que l'emploi de cette formule avait amélioré bien des maux ignorés de lui et auxquels le malade lui-même n'avait pas pensé.

Dr H. VORWAHL, *Harburg*.

Extrait de l'*Histoire de la Médecine*. *Journal de Cademario*. *(Avril* 1929*)*.

L'AUTOSUGGESTION ET L'ÉCOLE (1)

La grande suggestibilité naturelle des enfants rend la pratique de l'autosuggestion spécialement efficace pour leur éducation intellectuelle et pour la guérison de certains de leurs troubles nerveux congénitaux ou acquis. Ainsi s'expriment le Dr Lestchinski et Sophie Lorié.

Ce serait une faute de ne pas faire bénéficier nos lecteurs des résultats de nos nombreuses expériences et observations sur les questions d'éducation, actuellement en complète évolution.

Certes, les vieux maîtres d'école éprouvent bien des difficultés pour admettre et pratiquer les nouvelles méthodes actives. Il est plus facile, hélas ! de se confiner dans la vieille routine que d'organiser un enseignement d'une façon plus rationnelle, plus pratique et plus productive en résultats, tout en supprimant les gaspillages d'énergie. Il me souvient d'un instituteur qui, voulant faire de ses élèves des savants en miniature, se démenait dans sa classe à tel point qu'il était forcé, presque chaque jour, de se coucher après ses cours. Il en résulta un épuisement nerveux qui l'éloigna de l'enseignement pendant de nombreuses années.

Que dire aussi de ces ardents professeurs qui, pour emmagasiner dans l'esprit de leurs élèves toutes les matières du programme scolaire (lequel est franchement exagéré), ne se donnent même plus la peine d'étudier les possibilités d'éducation physique, intellectuelle et morale des êtres qui leur sont confiés. Ils savent cependant que l'enfant reçoit et garde toute sa vie la formation que son maître lui donne par ses leçons et ses exemples.

La bonne et sérieuse éducation repose sur la connaissance entière de l'enfant; pour l'acquérir, il faut étudier l'enfant, le comprendre, lui montrer de la sympathie, l'aimer et lui vouloir tout le bien auquel il a droit et qui lui est une nécessité.

S'il en est ainsi à l'école, les parents doivent, de leur côté, exercer une influence heureuse dans l'éducation de leurs enfants. Combien en est-il, de ces parents maladroits qui manifestent, sans se cacher, des préférences à un de leurs

(1) Voir *Bulletin* n° 33.

enfants, au détriment de ses frère et sœur : ces derniers finissent par devenir des insoumis, des révoltés. Au lieu de développer les capacités dont tout enfant dispose, que de fois entendons-nous dire : « Tu n'es qu'un bêta, un idiot, « de toi on ne fera jamais rien de bon — tu es un paresseux, « tu es incapable du moindre travail — tu n'es qu'un menteur, « un voleur... — tu ressembles à ton oncle X... qui est mort « fou... etc., etc. ». Comment voulez-vous que des enfants traités journellement de cette façon ne souffrent pas de troubles graves du caractère, de déficience mentale et intellectuelle. N'est-ce pas parmi eux que nous trouvons si souvent dans nos classes les nerveux — les plus nombreux et les plus négligés, — les instables, les arriérés et les anormaux.

Depuis de nombreuses années, des médecins et des pédagogues se sont efforcés de porter remède aux états psychopathiques de l'enfance. Des dispensaires d'hygiène mentale ont été créés : ils ont principalement pour but la protection de la santé psychique des adultes et des enfants.

Il est heureux qu'à l'heure actuelle, l'influence de l'autosuggestion, au point de vue physique, moral et intellectuel, soit admise par beaucoup de médecins. Il serait souhaitable qu'elle soit appliquée consciemment et judicieusement par les éducateurs et les parents. Quel que soit l'état maladif de l'organisme, le traitement psychique doit être appliqué dès l'enfance et d'une façon continue. Il est indispensable aussi qu'éducateurs et parents sachent faire suivre les malades par le médecin compétent. Devant les résultats aussi probants et réconfortants que ceux qui ont paru dans quelques numéros de notre *Bulletin* (1), devant les résultats que nous obtenons encore chaque jour, il est incontestable que la pratique de l'autosuggestion a sa place marquée à l'école. C'est d'ailleurs un devoir, pour tout éducateur dans son rayon d'action, de rééduquer l'imagination de l'enfant, appelée à tort « la folle du logis », de l'habituer à se nourrir par elle-même en vue de son action. Ce devoir incombe également aux parents et à la famille. Ainsi rééduquée, cette imagination, ce subconscient, réservoir d'images cérébrales, engendrera des actes dont il sera responsable. L'enfant, devenu homme, saura s'adapter aux nombreuses difficultés de la vie; il apprendra à se connaître et finira par trouver ses propres aspirations.

---

(1) *Bulletin médico-pédagogique de Liège.*

En un mot, il deviendra un membre utile de la communauté humaine.

Certes, nous le savons, notre système pédagogique actuel a besoin de se renouveler aux sources nouvelles de la psychologie. Tout se modifie, tout se transforme : c'est la voie qui nous est tracée par la Science et le Progrès. Ne perdons pas de vue que nos ancêtres ont versé dans l'erreur et que l'homme vit avec le flot de ses images de chaque jour : ces dernières ne se remplacent que lentement. Ne regrettons pas une théorie nouvelle qui peut paraître bizarre à première vue : il est plus sage, dans notre propre intérêt, au lieu de la rejeter, de l'examiner, de l'étudier et de la pratiquer. Son usage nous donnera la satisfaction que cet usage a procurée à des milliers de nos semblables.

D. DOCQUIER
Directeur des Instituts Coué de Liége et de Verviers.

Nota. — Les articles n'engagent que leurs auteurs. La Rédaction décline toute responsabilité à leur sujet.

Imp. Arts Graphiques, Nancy. *Le Gérant :* C[t] Müller

AVIS

Le montant de la cotisation annuelle à la Société Lorraine de Psychologie appliquée est de 10 francs minimum. Toutefois, les anciens membres français ont le droit de continuer à leur ancien prix.

Les cotisations partent du 1er janvier.

Le Bulletin trimestriel de la Société n'est envoyé gratuitement qu'aux membres d'honneur du Comité de Nancy, aux Sociétaires à vie et aux personnes qui versent au siège de la Société à Nancy leur cotisation annuelle.

La quittance de cette cotisation est représentée par la carte de sociétaire revêtue de la signature de deux membres du bureau.

Dans un but de propagande, des bulletins peuvent être cédés à titre onéreux à des personnes non membres de la Société qui en feront la demande.

INSTITUTS COUÉ

Les personnes qui désirent apprendre la méthode Coué sont invitées à suivre les cours gratuits qui sont faits :

à Nancy, rue Jeanne-d'Arc, 186.
à Paris, rue Chevert, 7 (7e).
à Bruxelles, avenue de la Liberté, 35.
à Liège, rue des Bons-Enfants, 6.
à Verviers, rue du Gymnase.
à Amsterdam, Heerengracht, 545.
à Zurich, Dreikœnigstrasse, 53.
à New-York, 27 West 55th St.